

باسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين و الصلاة و السلام على سيّد الأوّلين و الآخر محمد ابن عبد الله و على آله و اصحابه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

أما بعد .....

يقول الله عز و جل

**وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطٍ**

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم **( المؤمن القوي خير عند الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير )**

إن من سنن الله تعالى التدافع بين الحق والباطل، قال الله تعالى: {ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض ولكن الله ذو فضل على العالمين}، بما شرع لهم من أساليب الدفع، ومنها فريضة الجهاد في سبيل الله، فإن قوام الدين بالكتاب الذي يهدي إلى الصراط المستقيم، وبالجهاد الذي ينصر الكتاب ويحمي الشريعة وهذا الدفع وردّ العدو لا يتحقق إلا بإعداد إمانيّ وإعداد بدنيّ وإعداد ماديّ...

فقد صحّ عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال **(ستفتح عليكم أرضون، ويكفيكم الله، فلا يعجز أحدكم أن يلهو بأسهمه).**

فالاخوة الآن في أغلب الجبهات اليوم هم بحاجة إلى كوادر متخصصة !! وقد رأينا أحد المجاهدين الأفغان وهو يحمل أحد المهاجرين على كتفيه لأنّه لم يستطع إكمال المسير وصعود الجبال وهذا من قلّة إهمال بعض الإخوة في الإعداد البدني، فلا نريد أن نكون وبالا على إخواننا المجاهدين فأعدوا ما استطعتم من قوّة .

**ومن الإعداد أن يحول الكلام النظري إلى واقع عملي**

إنّ الإعداد تزكّي فيه النفوس، وتنمّي فيه القدرات والمهارات القتالية من خلال التدريب والتمرين، فإنّ الخوف من حمل السلاح وعدم الصبر على مشقة القتال

إنما يزول بالممارسة والمعالجة الطويلة حتى يصبح حمل السلاح والصبر على  
الجهاد أمراً مألوفاً .

أتسبى المسلمات بكل ثغر \*\*\* وعيش المسلمين إذن يطيب  
أما والله للإسلام حق \*\*\* يدافع عنه شبان وشيب  
فقل لذوي البصائر حيث كانوا \*\*\* أجيئوا الله ويحكم أجيئوا

و لهذا جئكم اليوم ببرنامج تدريبي عسكري و الهدف منه هو زيادة القوة و  
اللياقة و تطور الأداء البدني و البرنامج فيه برنامجين واحد للجري و الآخر  
لتقوية العضلات و زيادة قوتها و تحسين شكلها و أدائها.

### نصائح و ملاحظات :

1 يفضل أن يعمل الأخ اختبار لقدراته قبل البدء بالبرنامج و يدونه في دفتر و يكون على  
التالي :

أكبر عدد من تمرين الضغط الذي يستطيع عمله

أكبر عدد من تمرين العقلة التي يستطيع عمله

أكبر عدد من تمرين القرفصاء يستطيع عمله

أكبر عدد من تمرين البطن يستطيع عمله

المدة التي يقطع فيها ثلاث كيلومترات

المدة التي يقطع فيها أربع مئة متر

المدة التي يقطع فيها مئة متر

و كل أسبوعين أو أكثر يعمل الأخ نفس الاختبار و يرى هل تحسن و تطور مستواه البدني أم لا

**2** البرنامج لا يقيم به سوى الإخوة الأصحاء و الذين لا يعانون من أمراض يمكن تأثر على التنفس أو ضربات القلب أو إصابات لكي لا يصيبهم مكروه .

**3** مراعاة السن في التدريب فيجب على الأخ أن يتدرب على حسب ما يطيقه سنه فالذي في العشرينات ليس كالأخ الذي في الثلاثينات و الذي في الأربعينات يختلف و هكذا .

**4** يجب التمرن بشدة و عزم و يجب زيادة العادات كل مرة لكي يزيد المستوى .

**5** بخصوص العادات فكل أخ يجب أن يبدأ من مستواه فمن الإخوة مستواه يكون بأن يبدأ بخمس عادات في الضغط و في أخ آخر مستواه يسمح بأن يبدأ بعشرين عدة .

**6** بخصوص العادات فما وضعته مثال لأنه يوجد أخوة مستواها في الضغط كمثال يصل إلى ثمانين عدة أو مئة فلو وجد أخ أن مستواه أكثر فليزد من عدد العادات .

**7** أوقات الراحة بين الجولات لا يجب أن تتعدى الدقيقة و النصف للمبتدئين أما للمتقدمين فيجب أن لا تزيد على خمسة و أربعين ثانية .

**8** الإخوة التي تريد انقاص الوزن يجب أن تهتم بغذائها جيدا و ترك الأغذية السيئة و الاقلال من النشويات و الاكثار من البروتينات و سنطرح قريبا ملفا عن التغذية و فيه نماذج للحميات للتخسيس و لزيادة الوزن للإخوة النحفاء جدا .

**9** قبل الركض ينصح المدربين بعدم اجراء تمارين اطالة بل فقط تسخين جيد أما بعد الانتهاء فيجب القيام بتمارين الإطالة للأرجل .

**10** في حالة الإحساس بالألم أو الشد أثناء التمرن يفضل التوقف ووضع الثلج على مكان الإصابة لمدة ربع ساعة و الراحة لبضعة أيام مع وضع المراهم اللازمة لزوال الشد و الألم .

**11** قبل البدء يجب التسخين جيدا و عمل الإطالة لكل العضلات التي ستعمل عليها

## البرنامج الأول للركض

الأسابيع	الأيام	اللاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
1	1,5 km	1.5 km	راحة	2 km	راحة	2 km	راحة	راحة
2	2 Km	2 km	راحة	3 km	راحة	2 km	راحة	راحة

راحة	3 km	راحة	4 km	راحة	3 km	3 km	3
راحة	5 km	راحة	4 km	راحة	3 km	4 km	4
راحة	3 km	راحة	5 km	راحة	4 km	5 km	5
راحة	6 km	راحة	6 km	راحة	6 km	راحة	6
راحة	7 km	راحة	6 km	راحة	5 km	7 km	7
راحة	8 km	راحة	7 km	راحة	7 km	8 km	8
راحة	9 km	راحة	9 km	راحة	9 km	راحة	9
راحة	10 Km	راحة	10 km	راحة	10 Km	راحة	10

## البرنامج الثاني لتقوية الجسم :

التمارين ستكون بوزن الجسم و تقسم لقسمين قسم علوي و قسم سفلي,

القسم العلوي (الصدر و الظهر و الأذرع و البطن) و تمارينه هي :

الضغط بكل أنواعه **Push-up** لتقوية عضلة الصدر و الكتف و ثلاثية الرؤوس

العقلة بكل أنواعها **Pull-up** لتقوية عضلة الظهر و ثنائية الرؤوس

البطن **Sit-up** بكل أنواعها لتقوية عضلات البطن

القسم السفلي (الأرجل )

القفصاء **Squat** بكل أنواعها لتقوية عضلات الفخذ

ملاحظة : قبل البدء يجب التسخين جيدا و عمل الإطالة لكل العضلات التي ستعمل عليها

## القسم العلوي

المجموعة الأولى عضلة الصدر و الكتف و ثلاثية الرؤوس :

كل تمرين أربع جولات و عدد التكرارات يكون على حسب قوة الأخ و لكن يجب زيادة المستوى كل أسبوع تقريبا

عضلة الصدر

push up



- ال الجولة الأولى: من عشرة حتى عشرين تكرار
- ال الجولة الثانية : من عشرة حتى عشرين تكرار
- ال الجولة الثالثة : من عشرة حتى عشرين تكرار
- ال الجولة الرابعة : من عشرة حتى عشرين تكرار
- ال الجولة الخامسة : من عشرة حتى عشرين تكرار
- ال الجولة السادسة : من عشرة حتى عشرين تكرار

**dicline push up**



ال الجولة الأولى: من عشرة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثانية : من عشرة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من عشرة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من عشرة حتى عشرين تكرار

عضلة الكتف

push up shoolder



الجملة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

الجملة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

الجملة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

الجملة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

عضلة ثلاثية الرؤوس

**push up close grip**





ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

**push up V**



الجملة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

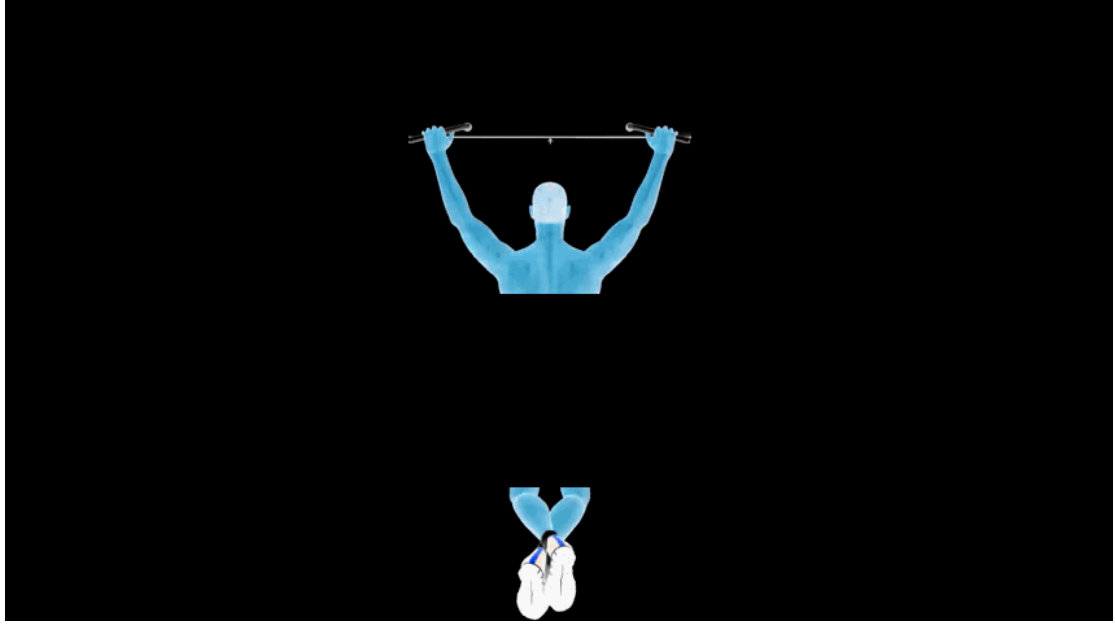
الجملة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

الجملة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

الجملة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

المجموعة الثانية عضلة الظهر و ثنائية الرؤوس

**pull up wide grip**



ال الجولة الأولى: من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الثانية : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الثالثة : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الرابعة : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

**chin up**



ال الجولة الأولى: من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الثانية : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الثالثة : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الرابعة : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

**pull up close grip**



ال الجولة الأولى: من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الثانية : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الثالثة : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

ال الجولة الرابعة : من ثلاثة حتى عشرة تكرار

## Superman

ملاحظة (هذا التمرين مفيد جدا للإخوة الذين يعانون من انزلاق الغضروف)



الجمولة الأولى : الثبات من عشرة ثواني إلى دقيقة

الجمولة الثانية : الثبات من عشرة ثواني إلى دقيقة

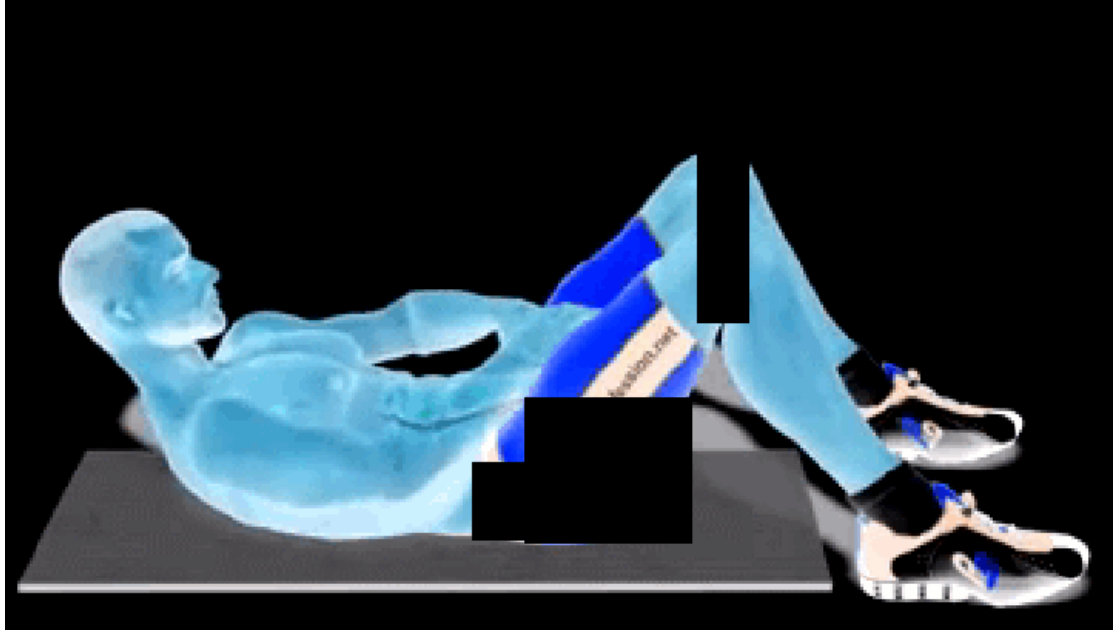
الجمولة الثالثة : الثبات من عشرة ثواني إلى دقيقة

الجمولة الرابعة : الثبات من عشرة ثواني إلى دقيقة

## المجموعة الثالثة البطن

بطن أمامي

**Crunch**



ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

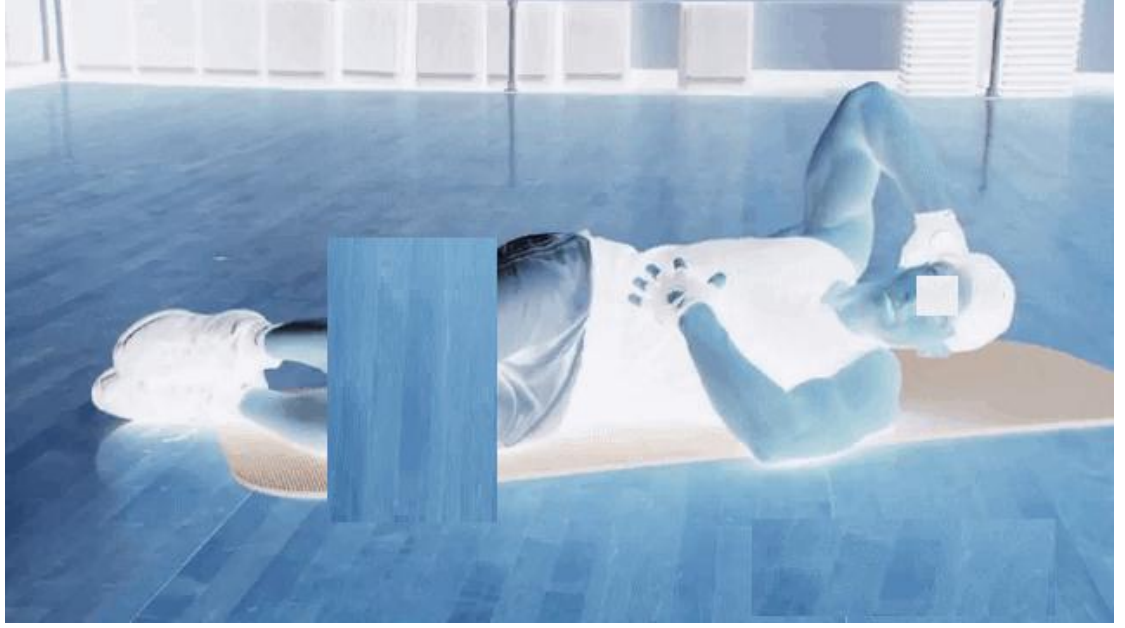
ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

**خواصر و بطن جانبي**

**oblique crunch**



ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

بطن علوي و سفلي

**v crunch**





ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

بطن سفلي

**knee crunch**



ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

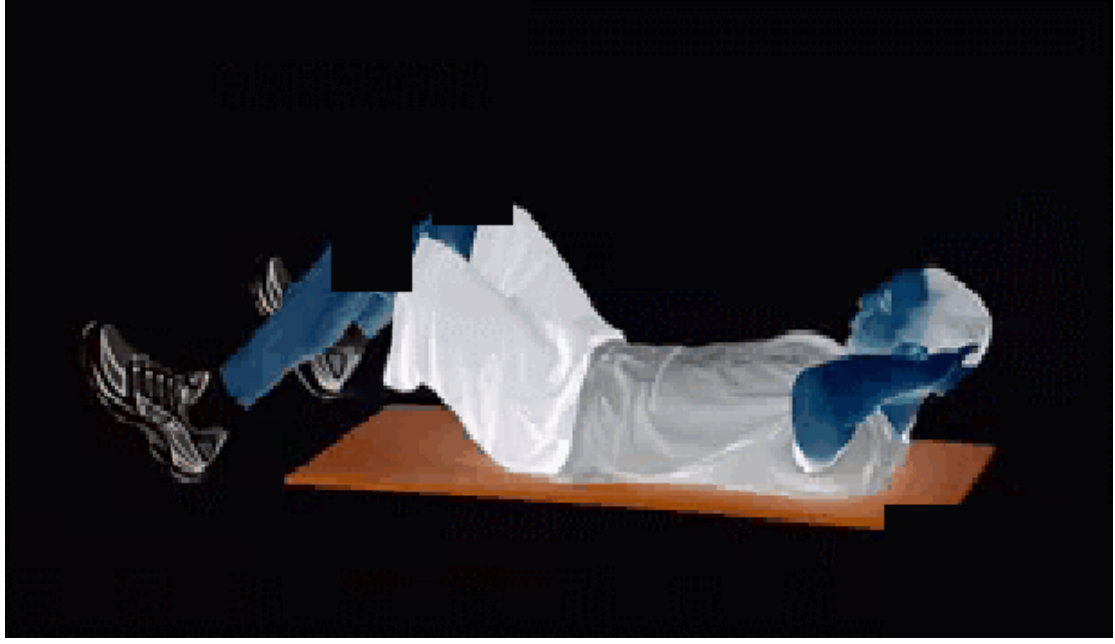
ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

بطن جانبي

**twist crunch**



الـجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

الـجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

الـجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

الـجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

بطن سفلي

**Hanging Knee Raises**



ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

القسم السفلي

## عضلة الفخذ

### Squat



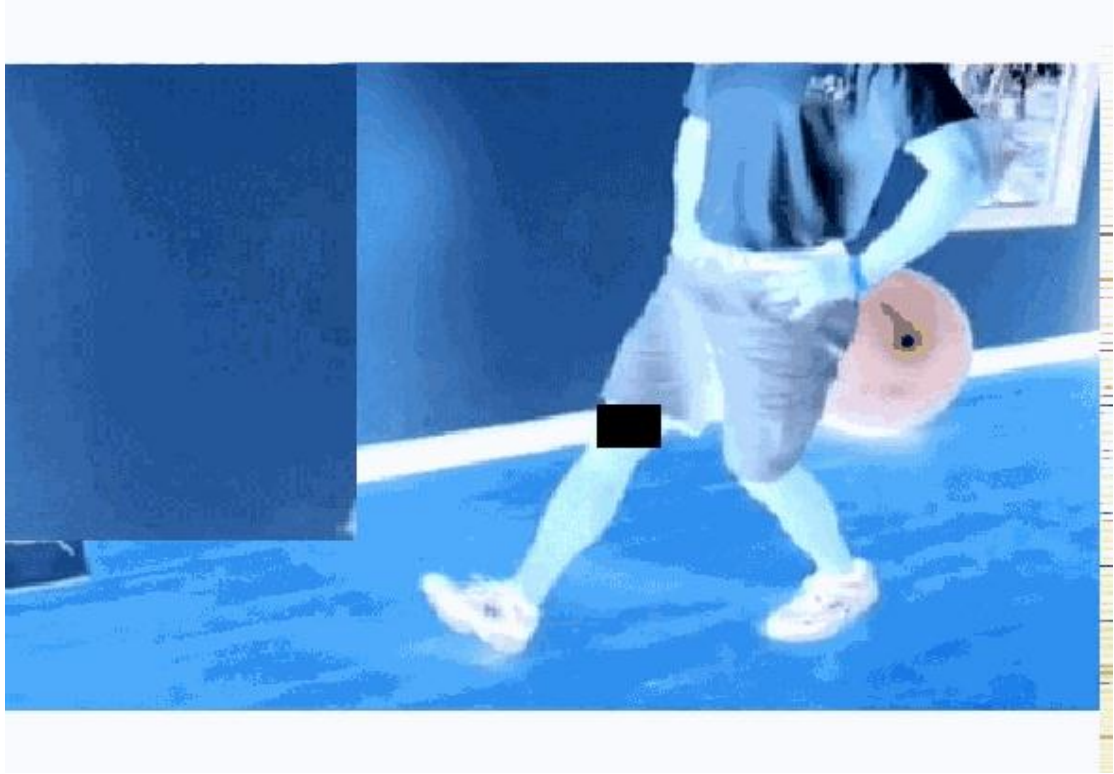
ال الجولة الأولى: من عشرة حتى ثلاثين تكرار

ال الجولة الثانية : من عشرة حتى ثلاثين تكرار

ال الجولة الثالثة : من عشرة حتى ثلاثين تكرار

ال الجولة الرابعة : من عشرة حتى ثلاثين تكرار

### Lunges



ال الجولة الأولى: من عشرين متر حتى مئة متر

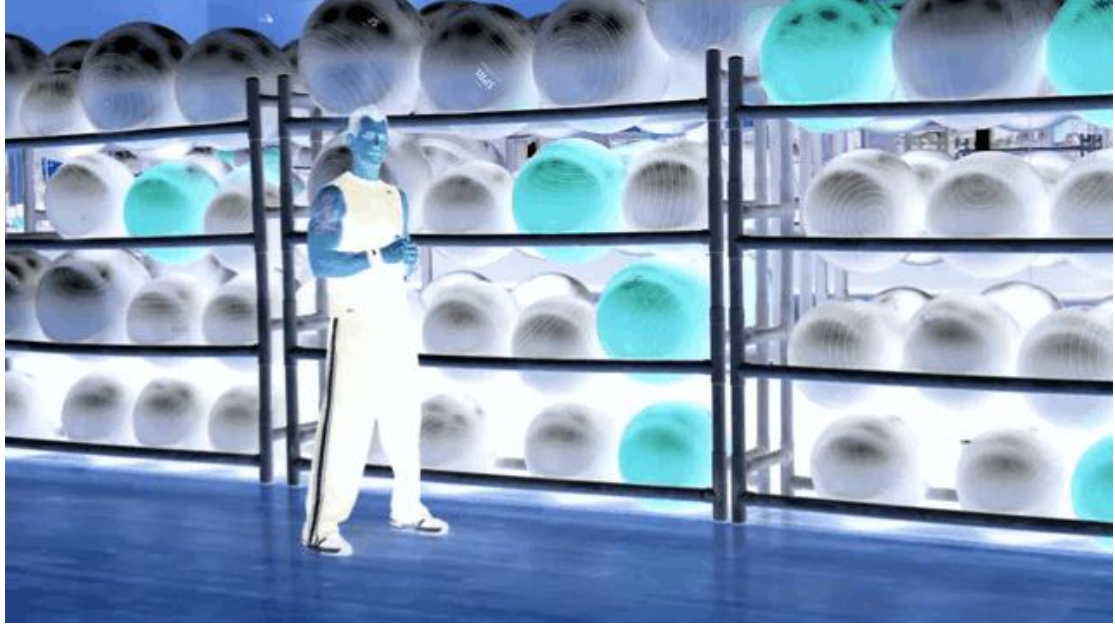
ال الجولة الثانية : من عشرين متر حتى مئة متر

ال الجولة الثالثة : من عشرين متر حتى مئة متر

ال الجولة الرابعة : من عشرين متر حتى مئة متر

### **jumpin squat**

(ملاحظة هذا التمرين لا يقوم به الإخوة الذين يعانون من انزلاق الغضروف)



ال الجولة الأولى: من خمسة حتى عشرين تكرار

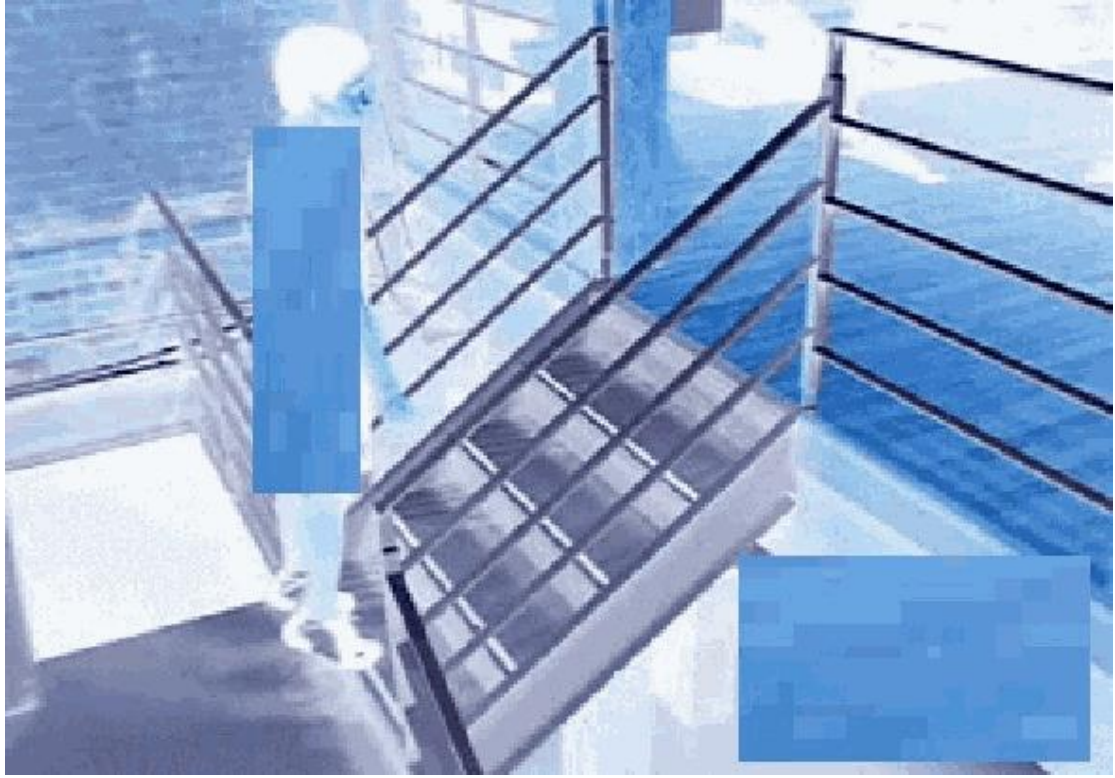
ال الجولة الثانية : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الثالثة : من خمسة حتى عشرين تكرار

ال الجولة الرابعة : من خمسة حتى عشرين تكرار

عضلة السمانة

**Standing Bodyweight Calf Raises**



ستة جولات و كل جولة 15 تكرار

**Standing One-Leg Bodyweight Calf Raises**





ة	ض+ قسم سفلي	العلوي	+ قسم سفلي	العلوي	+ قسم سفلي	العلوي	ض	
ر ا د ة	الرك ض+ قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الرك ض	5
ر ا د ة	الرك ض+ قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي		6
ر ا د ة	الرك ض+ قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض	7
ر ا د ة	الرك ض+ قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض	8
ر ا د ة	الرك ض+ قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي		الركض
ر ا د ة	الرك ض+ قسم سفلي		الركض + قسم سفلي	القسم العلوي	الركض + قسم سفلي	القسم العلوي		الركض

### ملاحظة

يفضل الفصل بين تمرين القوة و الجري الإثنتين كالتدرب في الصباح و المساء